令和８年度

２月 よていこんだてひょう

月目標： よくかんで食べよう

山ノ内町 学校給食センター
TEL・FAX ３３－５５８０

＊給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

＊食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらくこんだてメモ	赤の食品 体をつくるもとになる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	赤の食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑の食品 体の調子をととのえる 3群 緑黄色野菜	緑の食品 4群 その他の野菜 きのこ・くだもの	黄色の食品 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも類 さとう	黄色の食品 6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 食塩相当量 g 小学校	栄養価 中学校
16 月	ごはん	MILK	サンラータン 蒸しぎょうざ（2個）・酢じょうゆ 大根サラダ	「サンラータン」ピリッと辛いスープに酢を加えた中華風のかきたま汁です。食がすすみますよ。	ぶたにく とうふ たまご ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのき たけのこ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら こめあぶら	543 22.2 16.0 2.1	665 25.8 17.7 2.4
17 火	ごはん （雪白舞）	MILK	きのこみそけんちん汁 けいちゃん炒め ひたし豆	**地域食材の日** 山ノ内周辺でとれた食材と、郷土食のひたし豆です。じっくり味わいましょう。	とりにく とうふ みそ くらかけまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき しめじ こんにゃく ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ	こめ さとう	こめあぶら	584 36.4 15.8 2.6	711 42.9 17.3 3.0
18 水	コッペパン	MILK	ワンタンスープ ポテトとウインナーの青のり風味 大コーンサラダ	ひさしぶりの「ポテトとウインナーの青のり風味」です。パンとも相性がよいおかずです。	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しめじ もやし ながねぎ だいこん きゅうり コーン	コッペパン ワンタン じゃがいも さとう	こめあぶら ひまわりあぶら	665 25.0 28.2 3.3	810 29.4 32.8 4.1
19 木	ごはん	MILK	ふとわかめのみそ汁 豚丼の具 ポパイサラダ	ポパイサラダって何？アメリカのアニメの主人公のポパイが、大好きなほうれん草を使うことから名付けられました。	みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのき はくさい しめじ しらたき もやし	こめ おおむぎ きりふ さとう	こめあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	551 24.2 16.9 2.8	674 28.3 18.7 3.2
20 金	ねじりパン	MILK	ミネストローネ ツナのチーズ焼き しょうゆフレンチサラダ	手作りのツナのチーズ焼きです。オーブンで焼き上げます。温かいミネストローネと一緒に召し上がれ。	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ねじりパン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	645 27.7 29.9 3.5	785 32.9 34.8 4.0
24 火	ごはん	MILK	こぎつね汁 カラフル鶏そぼろ もやしのおひたし	ごはんと一緒に「カラフル鶏そぼろ」をどうぞ。「こぎつね汁」には、小さく切った油揚げをたっぷり使ったボリュームのあるみそ汁です。	あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき はくさい ごぼう コーン えだまめ しょうが もやし キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう		539 23.5 17.1 1.8	656 27.2 18.9 2.2
25 水	コッペパン	MILK	白菜とコーンのスープ ミートボールのケチャップあん わかめサラダ	わかめは水溶性の食物繊維が豊富な食材です。血管やお腹の中の健康を保つ働きがあります。サラダに加えてもりもり食べてください。	とりにく ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい えだまめ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう でんぷん		572 27.0 19.3 3.6	697 31.9 22.2 4.3
26 木	ごはん （雪白舞）	MILK	辛味豆腐汁 山賊焼き 春雨サラダ ティラミス	**中学3年生 思い出献立** 中学3年生は9年間の給食も残りわずか…。思い出のつまった献立がそろいました。	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ さとう はるさめ でんぷん ティラミス	こめあぶら ひまわりあぶら	753 30.0 30.9 2.5	917 35.1 35.7 3.0
27 金	米粉パン	MILK	キャベツときのこのスープ 鶏肉と凍り豆腐のレモンあえ ツナサラダ	鶏肉と長野県産の凍り豆腐に片栗粉をまぶして油で揚げ、レモン果汁を加えたさわやかなタレで和えます。	とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ レモン きゅうり	こめこパン でんぷん さとう	ひまわりあぶら	589 27.9 20.0 2.7	717 32.8 22.9 3.7

２月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年２月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

- 家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。
- 旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。
- すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

調理

- 炊飯器は、保温時間を短くする。
- 根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。
- ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

片付け

- 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。
- 食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。
- 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

保存

- 冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。
- 熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- 消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

給食レシピ サンラータン

▼ 材料（4人分）

ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1
豚肉細切り	60g
にんじん	40g
えのきだけ	35g
たけのこ水煮	60g
小松菜	35g
チキンブイヨン(顆粒)	小さじ1
こしょう	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と小さじ1
酢	小さじ2
でんぷん	小さじ1
卵	大1個

▼ 作り方

① 野菜は細切りに、豆腐はさいの目、小松菜は1cm幅に切る。
② 鍋で、ごま油、豆板醤、生姜を入れ、豚肉を炒める。
③ 水とブイヨンを加える。
④ スープが沸いたら野菜と豆腐を加える。
⑤ 野菜が煮えてきたら、調味料、水溶きでん粉を加える。
⑥ 溶き卵を入れて軽くかき混ぜたら出来上がり。